

IGREJA

Viva

ITINERÁRIO



LITURGIA DA PALAVRA

DOMINGO XIX DO TEMPO COMUM

Começa a Semana Nacional da Mobilidade Humana

Antífona de entrada Cf. Sl 73, 20.19.22.23
lembrai-Vos, Senhor, da vossa aliança, não
esqueçais para sempre a vida dos vossos fiéis.
Levantai-Vos, Senhor, defendei a vossa causa,
escutai a voz daqueles que Vos procuram.

Oração coleta

Deus todo-poderoso e eterno,
a quem o Espírito Santo nos ensina a chamar
confiadamente nosso Pai, fazei crescer o espírito
filial em nossos corações para merecermos entrar
um dia na posse da herança prometida.
Por nosso Senhor Jesus Cristo, vosso Filho, que
é Deus e convosco vive e reina, na unidade do
Espírito Santo, por todos os séculos dos séculos.

LEITURA I 1 Reis 19, 9a.11-13a
«Sai e permanece no monte à espera do
Senhor»

A descoberta de Deus deixa sempre o homem
penetrado de um santo temor. Quer Deus Se
revele no rugido do vento, no tremor de terra e
no trovão, como no Sinai, quer na brisa suave,
como hoje a Elias, a sua presença há de provocar
sempre no homem o sentimento profundo
que Pedro experimentou quando o Senhor lhe
estendeu a mão no mar e o salvou.

Leitura do Primeiro Livro dos Reis

Naqueles dias, o profeta Elias chegou ao monte
de Deus, o Horeb, e passou a noite numa gruta.

O Senhor dirigiu-lhe a palavra, dizendo: «Sai e
permanece no monte à espera do Senhor». Então,
o Senhor passou. Diante d'Ele, uma forte rajada de
vento fendia as montanhas e quebrava os rochedos;
mas o Senhor não estava no vento. Depois do vento,
sentiu-se um terramoto; mas o Senhor não estava
no terramoto. Depois do terramoto, acendeu-se um
fogo; mas o Senhor não estava no fogo. Depois do
fogo, ouviu-se uma ligeira brisa. Quando a ouviu,
Elias cobriu o rosto com o manto, saiu e ficou à
entrada da gruta.
Palavra do Senhor.

Salmo responsorial Salmo 84 (85), 9ab-10.11-
12.13-14 (R. 8)
Refrão: Mostrai-nos, Senhor, o vosso amor
e dai-nos a vossa salvação. Repete-se

LEITURA II Rom 9, 1-5

«Quisera eu próprio ser separado de Cristo
por amor dos meus irmãos»

A situação e o destino do povo judeu, do meio do
qual veio Jesus, povo a quem Deus fez as suas
promessas, é para S. Paulo motivo de grande
mágoa e um mistério que não sabe explicar. Mas
espera que, um dia, também eles venham a fazer
parte do povo de Deus.

Leitura da Epístola do apóstolo São
Paulo aos Romanos

Irmãos: Em Cristo digo a verdade, não minto, e disso
me dá testemunho a consciência no Espírito Santo:
Sinto uma grande tristeza e uma dor contínua no
meu coração. Quisera eu próprio ser anátema,
separado de Cristo para bem dos meus irmãos, que
são do mesmo sangue que eu, que são israelitas, a
quem pertencem a adoção filial, a glória, as alianças,
a legislação, o culto e as promessas, a quem
pertencem os Patriarcas e de quem procede Cristo
segundo a carne, Ele que está acima de todas as
coisas, Deus bendito por todos os séculos. Amen.
Palavra do Senhor.

ALELUIA Salmo 129 (130), 5

Refrão: Aleluia. Repete-se
Eu confio no Senhor,
a minha alma espera na sua palavra. Refrão

EVANGELHO – Mt 14, 22-33
«Manda-me ir ter contigo sobre as águas»

A descoberta que os Apóstolos fizeram de
que Jesus era o Todo-Poderoso encheu-os, a
princípio, de assombro e até de medo. Mas, num
segundo momento, Pedro teve o desejo de fazer
a mesma experiência do Mestre: andar sobre as
águas. Todavia a fé não lhe foi bastante. É assim,
pouco a pouco, experiência a experiência, que a
fé vai lançando raízes profundas no coração.

Evangelho de Nosso Senhor Jesus
Cristo segundo São Mateus

Depois de ter saciado a fome à multidão, Jesus
obrigou os discípulos a subir para o barco e a
esperá-l'O na outra margem, enquanto Ele despedia
a multidão. Logo que a despediu, subiu a um
monte, para orar a sós. Ao cair da tarde, estava ali
sozinho. O barco ia já no meio do mar, açoitado
pelas ondas, pois o vento era contrário. Na quarta
vigília da noite, Jesus foi ter com eles, caminhando
sobre o mar. Os discípulos, vendo-O a caminhar
sobre o mar, assustaram-se, pensando que fosse
um fantasma. E gritaram cheios de medo. Mas
logo Jesus lhes dirigiu a palavra, dizendo: «Tende
confiança. Sou Eu. Não temais». Respondeu-Lhe
Pedro: «Se és Tu, Senhor, manda-me ir ter contigo
sobre as águas». «Vem!» — disse Jesus. Então,
Pedro desceu do barco e caminhou sobre as águas,
para ir ter com Jesus. Mas, sentindo a violência do
vento e começando a afundar-se, gritou: «Salva-
me, Senhor!». Jesus estendeu-lhe logo a mão e
segurou-o. Depois disse-lhe: «Homem de pouca
fé, porque duvidaste?». Logo que subiram para o
barco, o vento amainou. Então, os que estavam no
barco prostraram-se diante de Jesus, e disseram-
Lhe: «Tu és verdadeiramente o Filho de Deus».
Palavra da salvação.

Oração sobre as oblatas

Aceitai benignamente, Senhor,
os dons que Vós mesmo concedestes à vossa
Igreja
e transformai-os, com o vosso poder,
em sacramento da nossa salvação.
Por Cristo nosso Senhor.

Antífona da Comunhão Sl 147,12.14

Louva, Jerusalém, o Senhor, que te saciou com a
flor da farinha.

Ou: Cf. Jo 6, 51

O pão que Eu vos darei, diz o Senhor,
é a minha carne pela vida do mundo.

Oração depois da Comunhão

Nós Vos pedimos, Senhor,
que a comunhão nos vossos sacramentos nos
salve
e nos confirme na luz da vossa verdade.

REFLEXÃO

A fé é um processo longo, de toda a vida, que
encontra sempre perguntas e hesitações. A fé é
caminho que se percorre, mar que se navega, busca
de sentido no cansaço, necessidade de companhia
que anime e oriente os passos de cada dia.

O pavor de afundar
Acontece a toda a gente. De repente, de modo
imprevisto, o cenário muda de figura. Surge
uma tempestade inesperada — doença, crise no
casamento, sobressalto financeiro, perda de um
emprego, morte de um amigo — e o mar, que
parecia calmo, transforma-se num turbilhão. Parece
que vai tudo por água abaixo. Perdemos o controlo.
É exatamente o que acontece aos discípulos.
Tinham vivido um acontecimento extraordinário.
Lembramo-nos do episódio de domingo passado?
Com cinco pães e dois peixes foi possível dar de
comer a toda a gente, todos ficaram saciados, e
ainda sobrou. Agora, obrigados pelo Mestre, estão
no meio do mar, a navegar contra o vento, açoitados
pelas ondas. Aflitos, vêem Jesus a caminhar sobre
as águas. Diz o texto que gritaram cheios de medo.
Porque a mente humana, paralisada pelo pavor, não
consegue reconhecer Deus ou confunde-o com um
fantasma.
Quantas vezes confundes a presença de Deus com
um fantasma? Quantas vezes achas que Deus
te abandonou ou que está contra ti, só porque
perdeste o controlo?

XIX DOMINGO DO TEMPO COMUM



EUCOLOGIA

Orações presidenciais: Orações do Domingo XIX do Tempo Comum
Oração Eucarística: Oração Eucarística IV com prefácio próprio
Bênção: Bênção solene para o Tempo Comum IV



SUGESTÃO DE CÂNTICOS

- **Entrada:** *Eu venho, Senhor* – A. Cartageno
- **Apresentação dos dons:** *Tomai, Senhor, e recebei* – J. Santos
- **Comunhão:** *Senhor, eu creio que sois Cristo* – F. Silva
- **Final:** *Confiarei no meu Deus* – F. Silva

9 DE AGOSTO 2026

«Tende confiança. Sou Eu. Não temais».

Precisamos de guardar estas palavras, tantas vezes repetidas pelo Mestre, em diversas passagens dos evangelhos, antes e depois da ressurreição. «Tende confiança. Sou Eu. Não temais».

Pedro, ousado como sempre, faz um pedido inacreditável: «Se és Tu, Senhor, manda-me ir ter contigo sobre as águas». «Vem!» — diz-lhe Jesus. Uma única palavra. E Pedro salta do barco. Enquanto se agarra com confiança a essa palavra, acontece o impossível: caminha sobre as águas. Mas de repente, tudo se altera de novo, começa afundar-se e grita: «Salva-me, Senhor!».

O que é que fez Pedro afundar-se? Não foi o mar, não foi a profundidade da água, não foi o vento, pois tudo isso já lá estava antes. Pedro começou a afundar-se porque deu mais importância à violência do vento do que à confiança em Jesus Cristo. No momento em que começa a calcular o risco, deixa de ter o controlo e fraquejam-lhe os pés. Para caminhar sobre as águas, o segredo não está em controlar as circunstâncias (sejam adversas ou favoráveis), mas em fixar o olhar naquele que diz: «Vem!».

O que é que sentes fora de controlo? Qual é o “vento” forte que te está a fazer perder o juízo e a paz? Quando sentires o pânico da tempestade, quando te sentires à deriva, sem saber o que fazer, não fiques a olhar para a força do vento, não fiques a remoer o problema. Olha para Jesus Cristo e faz a oração mais curta e eficaz: «Salva-me, Senhor!».

Jesus Cristo estende logo a mão e segura Pedro. Não o deixa afundar. A segurança, a fé, não vem

da ausência de tempestades ou de teres o mar sob controlo. Estás sempre seguro, quando manténs a confiança e a mão agarrada à de Jesus Cristo. Sai do barco. Confia. Dá o passo. Liberta-te do controlo.

Reflexão preparada por Laboratório da Fé **in** www.laboratoriodafe.pt

Encontrar o Pão na Palavra
Meditação Eucarística

Depois da multiplicação dos pães, figura da Eucaristia, Jesus convida os discípulos a subirem para a barca, imagem da Igreja peregrina, e a lançarem-se ao mar. A barca é envolta nas tempestades do mundo, por vezes com uma fé vacilante. A Eucaristia edifica a Igreja, mas também a envia: «ide em paz e o Senhor vos acompanhe» não é apenas despedida, mas mandato e convite à confiança. Mesmo quando Cristo parece dormir na barca, ou a sua presença se torna difícil de reconhecer, Ele permanece próximo. Ao nosso grito — «salva-me, Senhor!» — responde estendendo a mão. Essa mão salvadora é também a mão que se oferece na Eucaristia: Cristo entrega-se àquele que, pela fé, estende as mãos para O receber e se deixa conduzir por Ele.

Missão da Semana

Em tempo de verão, pensando ou contemplando os “espelhos” de água, sintamos que aí se reflete o rosto de Jesus que Se assume Emanuel, “Deus

connosco”.

Celebrar em comunidade
Evangelho para todos

Jesus Cristo diz-nos hoje: “tende confiança. Sou eu. Não temais”. Perante as possíveis interrogações, incertezas e medos, há sempre a possibilidade humilde de acolher esta voz que cada um de nós pode sentir ressoar a partir do seu íntimo. Todos somos convidados a olhar Jesus Cristo hoje que alimenta a multidão, despede, dá tempo, relaciona-se com as pessoas, procura ambiente propício para o seu diálogo com o Pai, com tempo, e vai ao encontro dos seus amigos, mesmo durante a noite e sem que as águas o impeçam (caminha sobre as águas).

Não é fácil identificar Jesus durante a noite das dúvidas e dificuldades que a travessia da vida nos traz. Mas Ele continua a dizer-nos: “tende confiança. Sou Eu. Não temais”.

Oração Universal

V/ Irmãs e irmãos: oremos a Deus, nosso Pai, que nos escuta quando O invocamos, e apresentemos-Lhe as nossas preces por todas as pessoas, dizendo (ou: cantando), numa só voz:

R/ Senhor, socorrei-nos e salvai-nos.

1. Oremos pela Igreja da nossa Arquidiocese de Braga, para que as diferentes realidades, representadas pelo vento forte, pelo fogo ardente e pela brisa leve, sejam discernidas, amadas e

servidas por todos os leigos e pelo presbitério, sob orientação do bispo.

2. Oremos pelos missionários e pelos catequistas, para que tenham confiança e nada temam, assumindo que Jesus é mais forte que a força do mal.

3. Oremos pelos candidatos ao ministério sacerdotal e à vida religiosa, para que na fidelidade à vocação que receberam, procurem os dons de Deus mais excelentes.

4. Oremos por todos os povos, sobretudo os que sofrem com os cenários de guerra, para que que, em Cristo, descubram e testemunhem o Messias enviado por Deus, o Rei da Paz.

5. Oremos pelos migrantes das nossas comunidades, para que a palavra de Deus os faça crescer na fé e Jesus lhes estenda as mãos nas dificuldades da vida.

V/ Senhor, que estais sempre junto daqueles a quem as tempestades deste mundo põem em perigo, fazei que eles reconheçam a vossa presença e descubram que não podem caminhar sem a vossa luz e a vossa força. Por Cristo, nosso Senhor

R/ Ámen.

A versão completa do subsídio litúrgico encontra-se disponível em www.arquidiocese-braga.pt/liturgia/



Tende confiança

Mt 14, 22-33

XIX DOMINGO TEMPO COMUM